



# **Orientación Laboral**

## **Guía y caja de herramientas**

Departamento de Orientación Laboral  
Instituto Nacional de la Juventud  
Ministerio de Desarrollo Social  
2023



# Índice

## **Prólogo**

pág 4

## **1. Introducción**

pág 4

## **2. Algunos aspectos conceptuales**

pág 5

## **3. Perfil laboral**

pág 6

## **4. Buscar trabajo es un proceso**

pág 11

## **5. Curriculum Vitae**

pág 17

## **6. Entrevista laboral**

pág 20

## **7. Apuntes finales**

pág 27

# Prólogo

El Instituto Nacional de la Juventud (INJU) del Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) tiene la misión de promover el desarrollo integral de adolescentes y jóvenes del país, recogiendo y relevando sus pluralidades, fomentando la inclusión social y la autonomía, a través de mecanismos descentralizados de participación activa y la construcción de políticas públicas en coordinación con otros organismos estatales.

En estos 30 años del INJU y en el marco del rediseño de sus políticas públicas es que se desarrolla esta guía informativa, cuyo objetivo es brindar un conjunto de herramientas para contribuir en los procesos de orientación laboral de los jóvenes.

## 1. Introducción

Este material está dirigido a jóvenes que están iniciando o en proceso de búsqueda laboral, y su objetivo es aportar un conjunto de herramientas que promuevan el acceso al mundo del trabajo en las mejores condiciones posibles.

En esta guía queremos dar énfasis en la conceptualización del perfil laboral, la realización de un currículum vitae adecuado a cada joven, brindar tips para la preparación y presentación a una entrevista de trabajo virtual o presencial, así como profundizar en los contenidos desarrollados a lo largo del Taller de Orientación Laboral.

A pesar de los esfuerzos de sistematización realizados en esta guía, el mercado de trabajo es muy dinámico, lo cual genera el desafío de actualización constante con el fin de prestar apoyo en la orientación laboral de los jóvenes.

## **2. Algunos aspectos conceptuales**

### **2.1 Definiciones centrales**

Es importante definir las diferentes modalidades de trabajo y sus respectivos conceptos, ya que varían en función de las actividades y responsabilidades que conllevan.

Definimos el trabajo como el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos (Levaggi, 2004).

Hay varias formas de integración al mundo del trabajo, entre las que podemos señalar:

Trabajo dependiente o empleo: es el “trabajo efectuado a cambio de pago (salario, sueldo, comisiones, propinas, pagos a destajo o pagos en especie)” (Levaggi, 2004); es decir que es aquel trabajo en el que dependemos de una persona o empresa que nos emplea y nos paga un salario por realizar un conjunto de tareas.

En términos generales se caracteriza por tener un horario de trabajo fijo que permite estructurar las actividades para organizar el día.

Tu empleador tiene obligación de realizar aportes sobre tu salario nominal desde que comienzas a trabajar (no importa el plazo del contrato inicial); también está obligado a inscribirte y realizar los aportes correspondientes al período trabajado. Debes saber que tienes derecho a acceder a un trabajo decente.

Trabajo independiente o autoempleo: es el trabajo que realiza una persona o un grupo por el cual generan sus propios ingresos económicos. Esta forma de trabajo puede realizarse a través de un grupo asociativo o de manera individual, y no hay una relación de dependencia laboral. Tú mismo debes de estructurar tu tarea y planificar tus acciones. También incluye las formas de trabajo asociativo, como el cooperativismo.

Una característica del trabajo independiente es que no tiene un ingreso fijo todos los meses y puedes trabajar organizando tus horarios de acuerdo a tus actividades.

Las cooperativas son una forma de trabajo asociativo, y es una asociación autónoma de personas que se han unido voluntariamente para hacer frente a

sus necesidades y aspiraciones económicas, sociales y culturales comunes por medio de una empresa de propiedad conjunta y democráticamente controlada.

Trabajo no remunerado: es el trabajo que produce un bien o un servicio por el cual no se recibe paga. En general se realizan para adquirir conocimientos y habilidades específicas, y también refiere a las tareas necesarias para la reproducción de las condiciones de vida de las personas (como por ejemplo las tareas domésticas o los cuidados a personas).

Trabajo voluntario: es el trabajo de las personas que sirven a una comunidad o al medio ambiente por decisión propia y no cobran por su trabajo.

### **3. Perfil laboral**

El perfil laboral es el conjunto de características de la personalidad, trayectoria educativa, intereses, experiencias y habilidades que caracterizan a una persona en relación al mercado laboral. Es importante el autoconocimiento, ya que así podremos definir qué tipo de trabajo es adecuado para nosotros, al tiempo que también podremos definir los cambios que vamos a proponernos para mejorar nuestro perfil laboral.

#### **¿Cómo se puede definir cada uno de los elementos que integran el perfil laboral?**

Las características de personalidad están relacionadas con el temperamento, el carácter, las capacidades cognitivas, emocionales y vinculares, entre otras.

El trayecto educativo está dado -en principio- por los años de educación formal, es decir, dentro del sistema educativo formal. También refiere a todos los conocimientos y certificaciones que la persona pueda adquirir en ámbitos educativos no formales, instancias de capacitación, etc. Esta dimensión es complementaria al tránsito en la educación formal, y puede ser esencial para el acceso a determinados trabajos.

Los intereses están constituidos por los deseos, las expectativas, la vocación, así como los intereses concretos que reconocemos cuando pensamos como personas trabajadoras.

Las experiencias están referidas tanto a las experiencias personales como laborales anteriores que la persona haya podido desarrollar. Las experiencias personales pueden generar conocimiento sobre sí mismo, autoconfianza, valoración de sus propias capacidades y sus logros.

Las habilidades están constituidas por aquellos saberes y capacidades adquiridos en forma consciente o no, sea a través de la simple interacción social, por la educación formal, por procesos de capacitación (educación no formal), por las experiencias laborales, etc. La relevancia de las habilidades radica en que son aspectos centrales del perfil laboral, ya que son las que permiten la mejor adaptación y adecuación al empleo.

El perfil laboral cambia, algunos cambios se dan por simple adquisición de experiencia, y en otras circunstancias se ha tomado la decisión de incorporar algún conocimiento o habilidad a su perfil.

Es muy importante el autoconocimiento sobre los diferentes aspectos de tu perfil laboral, ya que será necesario a la hora de organizar tu proceso de búsqueda laboral y preparar las entrevistas laborales.

### **3.1 Competencias laborales**

Las competencias son construcciones sociales de aprendizajes significativos y útiles para el desempeño productivo, en una situación real de trabajo. Se definen como la conjunción de saberes, habilidades, aptitudes y actitudes que se observan a través de comportamientos demostrables en el ejercicio de un cargo o de una función determinada. (OIT – R195, 2004).

En el proceso de búsqueda laboral es necesario poder identificar las competencias que hemos desarrollado y aquellas que tenemos que desarrollar en el ámbito laboral, o en la educación formal o no formal, así como valorar y reconocer los saberes adquiridos a lo largo de toda nuestra vida.

Detectar y conocer nuestras debilidades (para poderlas mejorar) y nuestras fortalezas (para potenciarlas) es lo que nos va a permitir visualizar el puesto de trabajo más adecuado a nuestro perfil.



### 3.2 Algunas competencias valoradas para el ámbito laboral

**Iniciativa:** ser capaz de proponer ideas para mejorar el trabajo que se realiza.

**Toma de decisiones:** ser capaz de decidir ante una situación concreta no prevista.

**Organización/planificación:** organizar el espacio y la tarea propios, prever etapas, etc.

**Adaptabilidad:** los cambios que el mundo laboral requiere de parte de los trabajadores una habilidad para adaptarse a nuevas realidades, por ejemplo la adaptabilidad al teletrabajo, a un grupo de trabajo o un nuevo horario.

**Trabajo en equipo:** interactuar, planificar y actuar con otros, asumir responsabilidades.

**Comunicación interpersonal:** saber escuchar, comunicarse eficazmente, expresar ideas.

**Resolución de problemas:** identificar problemas, reunir información, resolver con autonomía.



**Liderazgo:** asumir responsabilidades, resolver conflictos, movilizar grupos para lograr rendimiento elevado.

**Innovación y creatividad:** reconocer necesidades de cambio, aceptar el cambio, proponer alternativas.

## **Actividades para reflexionar**

### **Actividad 1.**

**¿Cuál de estas competencias podrías reconocer en ti?**

Responsabilidad

Trabajo en equipo

Puntualidad

Comunicación digital

Compromiso con la tarea

Iniciativa

Flexibilidad

Capacidad de planificación

Pensamiento crítico

Comunicación

Capacidad de resolución

Proactividad

Autonomía

Creatividad

Liderazgo

## **Actividad 2.**

**¿Cómo piensas que puedes desarrollar nuevas competencias para el mundo laboral?**

## **Actividad 3.**

**¿Qué necesito para conseguir un trabajo que sea adecuado para mí?**

Realiza tu plan de búsqueda laboral

Planifica un horario diario con un calendario de tareas

Elabora y actualiza tu currículum

Realiza capacitaciones constantes

Busca documentación que te puedan solicitar en la entrevista

Reconoce tus fortalezas y aspectos a mejorar

Utiliza las redes sociales para conocer a las empresas en las que te gustaría trabajar

Busca información sobre las ofertas laborales actuales

Identifica puestos de trabajo adecuados a tu perfil laboral

## **4. Buscar trabajo es un proceso**

Las motivaciones de los jóvenes para buscar trabajo son diversas; desde el interés y la decisión personal hasta el impulso de sus referentes adultos. La necesidad de contar con ingresos para los gastos cotidianos, continuar con los estudios, o el desarrollo personal y de la autonomía son elementos que determinan el inicio del proceso de búsqueda de trabajo.

Otro elemento importante es definir la disponibilidad horaria y la flexibilidad con la que se cuenta. La integración laboral lleva a tener que compatibilizar el trabajo con otras responsabilidades, como pueden ser el estudio, los hijos y los cuidados y otras actividades.

También es necesario poder definir el puesto de trabajo donde desempeñarse para realizar una búsqueda asertiva de acuerdo a las competencias personales, conocimientos y experiencias de vida.

Ante la decisión personal de empezar a trabajar y comenzar la búsqueda activa, se presentan diferentes opciones para el acceso a un puesto de trabajo.

Hay varias formas de buscar trabajo: a través de redes y contactos cercanos, solicitudes de empleo, redes sociales o páginas de búsqueda de trabajo, o la presentación espontánea en empresas que puedan necesitar personal de perfil específicos.

### **4.1 Contactos personales**

Los contactos personales son una de las opciones más eficaces para iniciar la búsqueda laboral.

Para ello es necesario conectarnos con nuestras redes de amigos, familiares o vecinos para comentarles que estamos iniciando este proceso.

La presencia en las redes sociales amplía nuestras posibilidades de contactar con oportunidades laborales. Contamos con estas herramientas (Facebook, Twitter, Instagram) como forma de ampliar nuestra red de contactos personales, así como para poder informarnos sobre ofertas de empleo disponibles. Para ello, tendremos en cuenta tener un perfil en redes sociales adecuado a la búsqueda laboral.

## 4.2 LinkedIn

LinkedIn es la principal red social orientada a la búsqueda laboral, la cual permite dar visibilidad a nuestro perfil.

En esta red podremos acceder a ofertas y convocatorias laborales que realizan las empresas activando las alertas en la plataforma para que nos lleguen a nuestro correo electrónico.

Para ello es necesario tener un perfil en LinkedIn completo y actualizado para posicionar tu CV en las búsquedas de acuerdo a los puestos que solicitan las empresas.

Además la red permite intercambiar con reclutadores tanto de empresas como de consultoras, para conocer las formas de postulación o las modalidades de selección de talentos, entre otros aspectos.

Además mantenernos activos en esta red nos permite visibilizar nuestra disposición de acceder al mundo del trabajo.

### **Tips para lograr visibilidad:**

- ▶ Participa en realizar comentarios en publicaciones de tus contactos.
- ▶ Crea contenidos en referencia a tus intereses laborales, realiza recomendaciones, debate, felicita a los demás por acceder a un nuevo puesto de trabajo.
- ▶ Sé activo en la red busca y participa en grupos de LinkedIn, selecciona quienes serán tus contactos, empresas que conoces o te gustaría trabajar, antiguos compañeros de trabajo, jefes anteriores, responsables en selección de personal y orientadores laborales.
- ▶ Utiliza palabras claves para que las empresas y reclutadores de personas puedan identificar tu perfil adecuadamente.
- ▶ Actualiza la información sobre tus estudios, habilidades e intereses.

- ▶ Los técnicos en selección de personal se pueden interesar por tu postulación e ingresar a ver tu perfil y observar tu información laboral para saber si eres el candidato adecuado para su empresa.
- ▶ Elige una foto personal con un fondo neutro para tu perfil de LinkedIn.

## **¿Quieres empezar a buscar trabajo a través de LinkedIn?**

- ▶ Ingresa a **www.linkedin.com** o descarga la aplicación en tu celular.
- ▶ Busca la sección “Empleos”.
- ▶ Escribe el nombre del puesto de trabajo al cual quieres postularte.
- ▶ Puedes filtrar por la ubicación en donde te encuentras.
- ▶ Puedes activar las alertas de empleo para que te lleguen a tu correo electrónico

## **4.3 Facebook y Twitter**

En ambas redes podemos conectar con grupos que difunden convocatorias o etiquetas (#) hashtags que publican oportunidades laborales, conectar con consultoras o empresas de nuestro interés. Además, podremos obtener información que publican las empresas para conocerlas a la hora de concretar una entrevista laboral.

## **4.4 Instagram**

Esta red social es útil para la difusión, promoción o comercialización de emprendimientos productivos. También te permite difundir tu trabajo independiente, servicios o asociativo. Si quieres llegar a un público objetivo usa etiquetas (#hashtags) para lograr que puedan ver los contenidos.

## **4.5 Presentación espontánea o respuesta a ofertas de empleo**

En el caso que realicemos una presentación espontánea, es decir que la empresa no está solicitando personal en ese momento, es importante hacerlo en empresas que se asemejen a nuestro perfil para hacer más efectiva nuestra búsqueda.

Para comenzar este proceso es importante verificar qué forma es la más adecuada para conectar con la empresa. Es necesario entregar o enviar por correo prolijamente nuestro curriculum y solicitar comunicarse con quien está a cargo del reclutamiento o selección de personal.

### **Tips para realizar una presentación espontánea adecuada**

Identifica la forma más eficaz para conectar con la empresa.

Entrega o envía por correo electrónico tu CV. Si envías en formato papel, escribe una carta formal para comunicarte con el sector de Recursos Humanos.

Conecta por redes sociales con la empresa y consulta la mejor forma de postularse.

Conecta con personas vinculadas a la empresa y consulta la forma de reclutamiento que utiliza.

Puedes usar el botón “trabaja con nosotros” en la página web de la empresa para acceder al formulario de postulación específico.

## 4.6 Uruguay Concursa y Mi Trabajo Futuro

Es el portal del Estado donde podrás acceder a los concursos de la Administración Pública. Puedes acceder al portal escaneando aquí:



**Mi trabajo futuro**



**Uruguay Concursa**

Para ingresar debes registrarte y así crearás tu usuario personal, el cual te permitirá conocer los llamados publicados y realizar la configuración para recibirlos en tu correo electrónico.

También puedes visitar el portal Mi Trabajo Futuro del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, que provee herramientas e información para ayudar a personas de todas las edades a tomar decisiones sobre su ocupación, carrera y educación en el mercado laboral de nuestro país.

## 4.7 Consultoras de personal

Las consultoras de recursos humanos son empresas que brindan el servicio de búsqueda de intermediación laboral para otras empresas, además de favorecer la búsqueda de personas y asesoramiento para determinado puesto de trabajo.

Las personas interesadas pueden enviar su CV vía online o completar un formulario en línea para postular a los diferentes procesos de búsqueda.

Las consultoras realizan la preselección de los CV recibidos que se adaptan a los perfiles que están seleccionando.

## 4.8 Centros Públicos de Empleo (CEPE)

Son creados a través de convenios entre el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social a través de la DINA E (Dirección Nacional de Empleo) y las Intendencias Departamentales. Los CEPE desarrollan a nivel nacional las tres áreas programáticas de la DINA E (Servicios Públicos de Empleo, Formación Profesional y Emprendimientos Productivos). Brindan herramientas para facilitar el acceso al mercado laboral: información, orientación laboral (individual y talleres) e intermediación laboral.

Para acceder a los servicios brindados por los CEPE ingresamos a la página de Vía Trabajo y luego de la inscripción, un operador de los Cepes se pondrá en contacto para realizar una entrevista de orientación. Puedes escanear aquí:



El ingreso a la misma estará disponible en la plataforma Vía Trabajo, en la página web del [Ministerio de Trabajo y Seguridad Social](#) y en la [página web de INEFOP \(www.inefop.org.uy\)](http://www.inefop.org.uy)

Recuerda que Vía Trabajo es una plataforma de servicios vinculados a la información, orientación, capacitación e intermediación laboral. Aquí podrás registrar tu experiencia laboral y formación, intereses de capacitación y empleo.

## 4.9 Portales de búsqueda de trabajo en internet

Los portales de internet son sitios web especializados que publican ofertas de puestos de trabajo. Brindan la posibilidad de registrarse y obtener un usuario personal para poder acceder a la búsqueda de una variedad de ofertas en línea de manera rápida y sencilla. Hay tipos de plataformas que buscan y reúnen



las ofertas que se presentan en otras plataformas; otras, publican ofertas de trabajo freelance o trabajo independiente en diferentes áreas, así como ofertas de trabajo en oficios específicos.

Es necesario verificar la adecuación de nuestro CV al llamado al que postulamos, a efectos de poder avanzar en el proceso de selección.

## **Algunos portales de internet:**

Opcionempleo.com.uy  
Gallito.com  
Computrabajo.com  
Buscojobs.com.uy

## **5. CURRICULUM VITAE (CV)**

El curriculum vitae es un documento y una herramienta personal e intransferible que refleja nuestras habilidades, formación académica y experiencia laboral, teniendo el objetivo de que nos convoquen a la entrevista laboral.

El currículum es el “primer encuentro” con el entrevistador y se tendrá en cuenta en todo el proceso de selección, ya que será utilizado para desarrollar la entrevista.

Es necesario que la información que transmitimos en el CV sea clara y ordenada, siendo una extensión adecuada el de una hoja o máximo dos. Recuerda que siempre deberás mantenerlo actualizado y adaptarlo a cada postulación que realices.

Presentamos un modelo de CV en el cual se sugieren varias categorías que organizan cada módulo de información. Para cada caso, tendrás que organizar y adaptar tu información, de acuerdo al puesto al que te estás postulando.

Sobre la foto, es importante señalar que es opcional de acuerdo a nuestro interés. Si se incluye debe de ser actual y a color, integrada en el formato digital.

Para enviar un CV por correo electrónico es adecuado disponerlo en una versión PDF porque garantizará que el documento se lea correctamente y mantenga su diseño. Al enviarlo por correo electrónico necesitamos tener una dirección de correo electrónico formal, ya que dará cuenta de la planificación ante la búsqueda laboral. Recuerda que cuando estás en la búsqueda laboral activa, es necesario revisar el correo diariamente.

## **Curriculum Vitae para formato papel o online**

Recordar usar un formato claro y homogéneo; usar el mismo tipo de letra y tamaño.

Foto carné actual opcional.

**Datos personales :** Nombre, dirección, teléfonos, correo electrónico, fecha nacimiento, cédula de identidad.

Enlaces y link personales : redes sociales profesionales, páginas web, blogs, artículos.

**Perfil laboral:** (Opcional)

Si se entiende oportuno incorporarlo, agregar algunas fortalezas de nuestro perfil laboral en una frase no mayor a dos líneas que sea pertinente al puesto laboral que nos vamos a presentar.

**Estudios:** Lugar y fecha de los ciclos de educación formal (primaria, secundaria, utu, bachillerato, universidad, etc.).

**Otra formación o cursos:** Nombre del curso, fecha y lugar donde fue realizado.

**Idiomas:** Nivel de manejo de conversación, lectura y escritura.

**Informática:** Nivel de manejo y programas. En caso de no contar con cursos formales, indicar “manejo a nivel de usuario”.

**Experiencia laboral:** Fecha, lugar y tarea desempeñada de trabajos formales y no formales.

**Referencias laborales:** Nombre, teléfono de la persona encargada donde se ha trabajado (no más de tres).

**Referencias personales:** Nombre, teléfono y ocupación de tres personas que conocen al postulante y pueden destacar sus características personales (ex docente, vecinos, padres de amigos, etc.).

Recuerda que la empresa se comunica con las referencias personales, por lo cual debemos de preguntarles y avisarles que los podrán llamar para consultar sobre nosotros.

## **Planificá tu estrategia de búsqueda laboral**

### **Identifica y define “tu” mercado de trabajo:**

¿Qué tipos de empresas tienen estos puestos de trabajo?

¿Cuáles son las condiciones de trabajo de este sector?

¿Qué nivel de salarios tiene?

¿Qué otras alternativas de puestos de trabajo son adecuadas a mi perfil?

### **Identifica las empresas a las que vas a dirigir tu búsqueda:**

Elabora una lista con empresas que reúnan las condiciones que te interesan.

Define el orden en que las vas a contactar.

### **Identifica oportunidades o posibilidades de trabajo Independiente, auto-empleo o emprendimiento productivo:**

¿Tienes alguna habilidad que puedas utilizar para generar ingresos?

¿Tienes ideas que resuelvan un problema o brinden un servicio que puedan transformarse en un emprendimiento productivo?

### **Define la forma que vas a utilizar para postular a las diferentes empresas:**

Identifica las formas de postulación adecuada para cada empresa.

Define los plazos y los tiempos que te puede llevar cada acción (según los plazos de los llamados, las necesidades específicas de cada puesto, adecuación de los documentos, etc.)

Trata de registrar todas las acciones que haces, de forma ordenada.

## 6. ENTREVISTA LABORAL

La entrevista es la principal herramienta de cualquier proceso de selección de personal. Es una instancia de conocimiento mutuo entre el empleador y el postulante, y es necesario poder desarrollar la habilidad de comunicación de forma eficaz clara y concreta.

La finalidad principal de una entrevista es determinar si el perfil de la persona es adecuado a un puesto vacante en una empresa; en ella se toman los datos que se mencionan en el CV para poder corroborarlos y obtener información de nuestro perfil laboral.

Debes de tener en cuenta antes de realizar la entrevista, generalmente quienes realizan las selecciones han observado cómo te presentas a través de las redes sociales, por lo cual cuida la información y contenido que manejas en ella.

### **Ten en cuenta tu huella digital:**

CV y LinkedIn

Imagen de tu perfil digital

Nombre de usuario en las redes sociales

Entre otras cosas, la huella digital también implica los comentarios que haces en tus redes a otras personas, los sitios que visitas, a quiénes seguís.

### **Tips ante el llamado para convocarnos a la entrevista**

- ▶ Atender con entusiasmo la llamada telefónica.
- ▶ Escuchar con atención lo que nos dicen.
- ▶ Consultar sobre la empresa y el cargo para el cual se me va a entrevistar.
- ▶ Preguntar si la entrevista es virtual o presencial.
- ▶ Cuidar el vocabulario, ser amable y expresarme de una manera formal y clara.
- ▶ Anotar lo que se nos trasmite (nombre de la persona que nos va a entrevistar, direcciones, links)

## **Antes de concurrir a la entrevista:**

- ▶ Planifica tu entrevista investigando sobre la empresa, su historia, la misión, visión y sus valores, así como sus productos y servicios que brinda. Investiga su página web y redes sociales porque te dará elementos para destacarte ante el entrevistador.
- ▶ Si conoces a algún empleado de la empresa puedes consultar sobre su experiencia en la misma.
- ▶ Prepara, actualiza y estudia tu currículum vitae ya que nos preguntarán datos del mismo. Realiza un ejercicio de destacar tus competencias, tu formación y tu experiencia laboral.
- ▶ Piensa en una vestimenta formal. Siempre estarás adecuado con una camisa blanca y pantalón negro, es decir, intenta utilizar colores neutros, lisos y prendas clásicas. Si la entrevista es grupal puedes elegir colores más variados y fuertes.
- ▶ Si no tienes ropa formal adecuada, pregunta a tus amigos o familiares para que ellos te ayuden a conseguir y preparar la vestimenta que te haga sentir más cómodo y seguro.
- ▶ Organiza y planifica el tiempo que te toma trasladarte al lugar de la entrevista y la locomoción que debes tomar.
- ▶ Si la entrevista es virtual prepara un espacio tranquilo y luminoso; revisa tu correo y tu conexión a internet.
- ▶ Desarrolla respuestas a las preguntas esperables; utiliza ejemplos de tu experiencia laboral.

## 6.1 Entrevista virtual

Los procesos de selección están atravesando una adaptación a la modalidad virtual, por lo cual debemos considerar ciertos tips que nos ayudarán a tener una entrevista virtual exitosa.

a) Tecnología: conocer si tenemos buena conectividad en nuestro hogar. De lo contrario, buscar una alternativa (vecino, centro educativo, etc) ya que la tecnología podría perjudicar nuestra entrevista. Preferentemente conectarse a la computadora con audífonos para tener una mayor concentración ante las preguntas que nos realicen. Prueba o instala la aplicación o programa que vayan a utilizar para la entrevista, para conocerla y saber cómo funciona.

b) Materiales: contar con el CV impreso o en una pantalla de computadora junto con una lista de preguntas para realizar a el entrevistador.

c) Puntualidad: prepárate unos minutos antes de la hora estipulada para la entrevista, recibirás un correo con el link para ingresar a la plataforma virtual donde se llevará a cabo la entrevista.

Aplicaciones mas usadas para llevar adelante las entrevistas virtuales.

- Zoom
- Facetime
- Whatsapp
- Skype
- Meet
- Teams

d) Vestimenta: tener una vestimenta adecuada a la situación de entrevista. Usa las mismas prendas que usarías si fueras a una entrevista presencial.

e) Espacio: buscar un lugar similar al de la entrevista presencial (escritorio, silla y un fondo de color blanco o neutro) y generar un espacio tranquilo, propicio para realizarla.

f) Ser flexible y tener buena disponibilidad: estar preparados para situaciones que se puedan presentar por lo cual es importante nuestra adaptabilidad a los imprevistos.

## **6.2 Entrevista presencial**

Al igual que en una entrevista virtual debemos recordar que la primera impresión será muy difícil de borrar. Por esta razón es muy conveniente que cuidemos nuestra imagen personal y nuestra actitud proactiva ante la entrevista.

Antes de acceder a una entrevista es pertinente buscar información sobre la empresa, sus áreas de trabajo e indagar sobre el puesto de la convocatoria, investigar sobre sus productos o servicios que brinda, así como su visión y misión. Esto nos ayudará a sentirnos más seguros durante la entrevista.

Lleva tu currículum y preséntalo de manera prolija. En caso de llevar comprobantes originales, siempre se debe entregar a quien lo solicite sus respectivas copias. En ningún caso se deja las constancias originales.

### **Tips durante la entrevista**

- ▶ Mantén el celular apagado.
- ▶ Puntualidad.
- ▶ Presta atención a tu postura corporal y contacto visual con el entrevistador, tu lenguaje corporal puede hacer la diferencia con otros candidatos.
- ▶ Cuida el no cruzarte de brazos y ni apoyar tus pertenencias en el escritorio.
- ▶ Mira al entrevistador a los ojos para tener una adecuada comunicación.
- ▶ Si la entrevista es virtual, ten la cámara y el micrófono siempre encendidos.
- ▶ Deja que el entrevistador tome la iniciativa con sus preguntas.
- ▶ Responde todas las preguntas y consignas que se te realizan; si no entiendes la pregunta, solicita que se te aclare hasta que comprendas la consigna.
- ▶ Utiliza un lenguaje formal para responder las preguntas al reclutador.
- ▶ Transmite al entrevistador confianza y seguridad en tus respuestas.
- ▶ Muestra tus logros y desafíos ellos te ayudarán a apoyar tus respuestas a preguntas de la entrevista por competencias.

## **Algunas preguntas que se pueden presentar en la entrevista**

- ¿Cuéntame sobre tí?
- ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- ¿Qué podrías aportar a nuestra empresa?
- ¿Por qué te interesa empezar a trabajar con nosotros?
- ¿Cuál sería tu motivación para trabajar en nuestra empresa?
- ¿Conoces nuestros servicios y productos?
- ¿Qué fortalezas consideras que tienes para este puesto de trabajo?
- ¿Quisieras preguntar algo antes de finalizar la entrevista?

### **Ante esta pregunta sugerimos:**

- ¿Cómo continúa el proceso de selección?
- ¿Cuál sería el horario de trabajo?
- ¿Cómo está conformado el equipo de trabajo?
- ¿La empresa nos brinda uniforme?
- ¿Cuál sería el salario?

## **Tips básicos para que sea efectiva tu entrevista**

- Cuida la comunicación verbal y no hables demasiado rápido; responde todas las preguntas que el entrevistador te realice.
- Analiza la descripción del cargo, céntrate en los requisitos y las responsabilidades que solicitan las empresas y reclutadores.
- Practica respuestas a las preguntas típicas y utiliza ejemplos específicos de tu experiencia laboral.
- Escucha con atención lo que se te pregunta y contesta en un lenguaje formal y respetuoso.



- Destaca tus competencias, habilidades y logros.
- No hables mal de las empresas ni de los jefes con los cuales has trabajado.
- Destaca en tus respuestas que tú eres el candidato con el perfil adecuado para el cargo solicitado.

## **6.3 Entrevista grupal**

Las entrevistas grupales se realizan en procesos de selección masivos o como parte del proceso de selección de un candidato. Para ello se convoca a un grupo de candidatos de manera presencial o virtual. Los participantes cuentan con perfiles laborales similares y el entrevistador plantea diferentes dinámicas. Este tipo de entrevistas se desarrollan para conocer las habilidades de interacción y comunicación con los demás.

Las más implementadas son las de presentación de cada participante al grupo, así como plantear consignas para resolver en equipos.

Se observa la actitud corporal, la comunicación y la iniciativa de cada uno de los candidatos. El desafío de la entrevista grupal es poder mostrarse con interés pero sin opacar a los demás participantes.

### **¿Qué observan los entrevistadores en una entrevista grupal?**

Motivación por la consigna que se plantea.  
 Capacidad de trabajar en equipo o bajo presión.  
 Capacidad para poder negociar con los demás integrantes.  
 Comunicación entre los participantes.  
 Capacidad de escucha.  
 Participación y roles que cada integrante toma en el grupo.  
 Resolución de las situaciones que se plantean.  
 Reacción frente a imprevistos.  
 Destrezas y habilidades para la comunicación interpersonal.

## Técnicas psicolaborales

En la mayoría de los procesos de selección de personal se utilizan evaluaciones psicotécnicas para poder conocer si el perfil del candidato es el que las empresas están solicitando.

Estas técnicas brindan elementos sobre los diferentes aspectos de la personalidad de un postulante para determinar si la persona tiene las habilidades requeridas para desarrollar ese puesto de trabajo.

Las técnicas de evaluación se pueden realizar de manera presencial o de manera online las cuales permiten conocer cómo el candidato actúa en relación con la figura de la autoridad, el trabajo en equipo, su capacidad para el liderazgo y las relaciones interpersonales.

Ten en cuenta que los procesos de selección de personal se realizan en base a una entrevista laboral y se complementan con las evaluaciones psicolaborales que generalmente se aplican antes de realizar la entrevista laboral.

### Dentro de los test psicológicos encontramos:

**Los Test de inteligencia:** permiten evaluar la capacidad para resolver problemas de tipo abstracto.

**Los Test de aptitudes específicas:** visualizan la capacidad de un candidato en determinadas áreas como el cálculo, la comprensión, la fluidez verbal, entre otros.

**Los Test proyectivos:** visualizan aspectos de la personalidad del candidato que se adecuen al cargo solicitado por la empresa.

### Las técnicas proyectivas más usadas en la selección de personal en nuestro país son:

Persona Bajo la Lluvia

Figura Humana

Test del Animal

Persona Trabajando

Test de Wartegg

Recuerda que las mismas son realizadas por un psicólogo idóneo en el área laboral tanto de manera individual como de manera grupal.

## **7. APUNTES FINALES**

El objetivo de este material es poder brindar información para iniciar los procesos de búsqueda laboral en los jóvenes que quieren ingresar al mundo laboral y generar procesos de autonomía .

La entrada al mercado laboral es un momento relevante en la vida de las y los jóvenes y puede representar una complejidad ya que muchos no cuentan con experiencia previa, por lo cual surgen dudas, incertidumbres, en un contexto de cambios constantes en las formas de búsqueda y la modalidad de trabajo.

Es así que es importante considerar los diferentes ejes que influyen en estos procesos y poder identificar nuestras competencias, potencialidades y recursos para acceder al mundo laboral.

La transformación de nuestro perfil laboral así como la variabilidad y flexibilidad del mercado de trabajo hacen que tengamos que ser capaces de adaptarnos a diferentes estrategias durante la búsqueda para que sea efectiva.

Por último, esperamos que favorezca la organización de los procesos de búsqueda de trabajo y al mismo tiempo sea una herramienta útil que pueda ir acompañando las diferentes etapas que se transitan en relación a lo laboral.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Levaggi, V. (2004) ¿Qué es el trabajo decente? Disponible en: [http://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS\\_LIM\\_653\\_SP/lang-es/index.htm?](http://www.ilo.org/americas/sala-de-prensa/WCMS_LIM_653_SP/lang-es/index.htm?)

Organización Internacional del Trabajo - Recomendación sobre el desarrollo de los recursos humanos N°195, 2004 (núm. 195). Disponible en <https://www.ilo.org>

**DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN LABORAL  
INSTITUTO NACIONAL DE LA JUVENTUD  
MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL**

Contactos: 2400 0302 interno 7051  
orientacionlaboralinju@mides.gub.uy  
18 de Julio 1865  
Montevideo